

کلینیک ویژه تخصصی و فوق تخصصی دانشگاه

اصلاح شیوه زندگی می تواند در کنترل رفلاکس معده کمک کننده باشد

اگر شما دائما احساس سوزش در قفسه سینه و گلودرد خود دارید، احتمالا به رفلاکس معده دچار شده‌اید. عارضه‌ای که در اصطلاح عامیانه به ترش کردن معروف است. این سوزش پس از خوردن غذا و یا در ساعات پیش از خواب تشدید می‌شود. رفلاکس معده، احساس ناخوشایندی است و در صورت شدت گرفتن، زندگی را به کام هر کسی تلخ می‌کند. چند وقتی است که معده‌تان مدام می‌سوزد و ترش می‌کنید. کلافه می‌شوید و به پزشک مراجعه می‌کنید و مشکل‌تان را توضیح می‌دهید. پزشک می‌گوید: شما دچار رفلاکس معده هستید. به زبان ساده‌تر این که محتویات معده‌تان به مری برمی‌گردد و دچار سوزش معده می‌شوید.

به گفته دکتر علی باستانی، فوق تخصص گوارش و کبد بالغین، پزشک فوق تخصص شاغل در کلینیک ویژه تخصصی و فوق تخصصی دانشگاه، رفلاکس از شایع‌ترین بیماری‌های گوارش می‌باشد. رفلاکس به بازگشت محتویات معده به مری گفته می‌شود که بصورت سوزش سر دل، برگشت محتویات غذایی و در مواردی بصورت سوزش ناحیه حلق، سرفه‌های مزمن و درد قفسه سینه، ظاهر می‌شود و در موارد خفیف و پس از غذا خوردن، می‌تواند، طبیعی (فیزیولوژیک) شمرده شود. در موارد شدید ممکن است باعث ناراحتی شدید شده و با عوارض مهمی همراه باشد. هر چند رفلاکس در بیشتر موارد خوش‌خیم بوده و با اقدامات ساده قابل کنترل می‌باشد، ولی در موارد شدید و طول کشیده می‌تواند با عوارض مهم، حتی سرطان مری، همراه باشد.

مواردی که به بهبود رفلاکس کمک می‌کنند، اصلاح شیوه زندگی (شامل: نخوابیدن بلافاصله بعد غذا حداقل ۴۵ دقیقه تا یک ساعت، استفاده از بالش‌های بلند با ارتفاع حدود ۲۰ سانتیمتر، رژیم غذایی مناسب و خودداری از مصرف غذاهای چرب، نعناع، شکلات، قهوه و چای، کاهش وزن، ترک سیگار و الکل) است.

وی قدم بعدی را استفاده از داروهای کنترل کننده اسید، مثل: راینیدین (مهار کننده HI) یا امپرازول (مهار کننده پمپ پروتون) دانست.

در موارد شدید، طول کشیده و همراه با علائمی مثل کاهش وزن، گیر کردن غذا در مری، استفراغ مکرر، سیاه شدن رنگ مدفوع و یا سابقه خانوادگی سرطان مری، مراجعه به پزشک و اقدامات تشخیصی تکمیلی مثل آندوسکوپی، ضروری بنظر می رسد.